ホットコラーゲンスタジオプログラム　Lucina東久留米

2026年11月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN ★10周年特別レッスン★	10:00
10:30	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★	マシンピラティス ★or★★	ヨガ ★★	マシンピラティス ★	ビューティメゾット ★	10:30
10:45	ハタ	デトックス	ボディメンテナンス	週替わりレッスン	シェイプアップ	Basic	華美脚	10:45
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	内野 愛美	竹内里美	ASAKO	マイコ	山崎 陽子	福田 葉月	11:15
11:30				【JumpBoard】5・19日			コラーゲンシャワータイム	11:30
11:45			★★NEW★★	【Hip】12・26日		マシンピラティス ★★		11:45
12:00	ヨガ ★★	ヨガ ★	ピラティス ★★		ヨガ ★	週替わりレッスン	ヨガ ★★	12:00
12:15	デトックス	リラックス	ボディケア	ピラティス ★	リセットヨガ	11:45-12:45	ヴィンヤサフロー	12:15
12:30	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	シンプル	12:00-13:00	山崎 陽子	12:00-13:00	12:30
12:45	マイコ	内野 愛美	masayo	12:15-13:15	マイコ	【Intermediate】7・21日	NASTUKO	12:45
13:00		【Intermediate】3・17日		ASAKO		【Core Flow】14・28日		13:00
13:15		【Basic】24日						13:15
13:30	ヨガ ★	マシンピラティス ★or★★				ヨガ ★★	ヨガ ★	13:30
13:45	ヒーリングフロー	週替わりレッスン	ヨガ ★	ヨガ ★		デトックス	シンプル	13:45
14:00	13:30-14:30	13:30-14:30	シンプル	リラックス	マシンピラティス ★	13:30-14:30	13:30-14:30	14:00
14:15	山崎 陽子	山崎 陽子	13:45-14:45	13:45-14:45	Basic～Hip～	内野 愛美	NASTUKO	14:15
14:30			村上雅代	KURUMI	14:00-15:00			14:30
14:45		マシンピラティス ★			石河 知可子	★10周年特別レッスン★		14:45
15:00		Basic～waist～	ヨガ ★★	コラーゲンシャワータイム		週替わりレッスン ★		15:00
15:15		14:45-15:45	ポーズを深めるヨガ	～スタジオ解放中～		リラックス or 艶肌(HCBM)	週替わりレッスン ★	15:15
15:30		山崎 陽子	15:00-16:00	15:00-16:00		15:00-16:00	ヨガ or マシンピラティス	15:30
15:45			村上雅代	※出入り自由		ako	15:15-16:15	15:45
16:00						【リラックスヨガ】7・21日	MIHARU	16:00
16:15						【艶肌】14・28日	【Beautyyoga】1・15・29日	16:15
16:30						ヨガ ★	【Basic】8・22日	16:30
16:45						シンプル	マシンピラティス ★	16:45
17:00						16:30-17:30	Basic～Hip～	17:00
17:15						Kazue	16:45-17:45	17:15
17:30							福田　葉月	17:30
17:45		★10周年特別レッスン★						17:45
18:00		マシンピラティス ★	コラーゲンシャワータイム		マシンピラティス ★		マシンピラティス ★★	18:00
18:15		Rhythm Reformer	～スタジオ解放中～		Basic～waist～		Waist shape	18:15
18:30		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	18:30
18:45		石河知可子	※出入り自由		福田　葉月		福田　葉月	18:45
19:00	ヨガ ★		★10周年特別レッスン★					19:00
19:15	BeautyYoga		ヨガ ★	ヨガ ★★				19:15
19:30	19:00-20:00	ヨガ ★★	キャンドルフローリラックス	リンパデトックス				19:30
19:45	MIHARU	スリムアップ	19:15-20:15	19:15-20:15	ヨガ ★			19:45
20:00		19:30-20:30	NASTUKO	ikumi	シンプル	18:00 CLOSE	19:30 CLOSE	20:00
20:15		えみ	※ダウンライトでの実施※		19:45-20:45	≪お客様へのご利用案内≫		20:15
20:30					福田　葉月	☆祝日・代行情報はアプリやホームページ、館内掲示版		20:30
20:45	週替わりレッスン					をご確認ください。		20:45
21:00	ヨガorマシンピラティス	ヨガ ★	マシンピラティス ★	マシンピラティス ★★		☆レッスン開始以降の入室はできません。		21:00
21:15	20:45-21:45	リラックス	waist /Hip	週替わりレッスン				21:15
21:30	ikumi	20:50-21:50	21:00-22:00	21:00-22:00		Lucina 東久留米		21:30
21:45	【姿勢改善ヨガ】2・16・30日	えみ	KURUMI	福田　葉月		営業時間(平日/土日祝) 10:00～		21:45
22:00	【Basic】9日		【waist】4・18日	【Lower Body】5・19日		※最終レッスン時間30分で閉館		22:00
22:15			【Hip】11・25日	【Back&core】12・26日				22:15
22:30						休館日 毎月10日・20日・年末年始		22:30
	22:15 CLOSE	22:15 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:15 CLOSE	TEL　042-470-6230		

レッスン名	強度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
ホットコラーゲンビューティーメソッド　※専用ローションを使用します。服装にご注意ください。						
美彩心	★	★	5	1	5	脚・腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしていきます。血液やリンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高め、スッキリしたボディラインへと導きます。
流美身	★	★	5	2	3	美容効果を高めるセルフマッサージと呼吸に合わせて身体を整えるエクササイズプログラム。身体に「触れながら・動きながら」五感を使うことで感覚を高め、流れるような　心地良い動きの中で発汗やデトックス効果を促します。
ホットヨガ						
Beauty Yoga	★	★	5	3	4	健康的なカラダやスムーズで動きやすいカラダ、思い描く理想のボディラインを目指していくプログラム内容です。ストレッチポールを使ってカラダを解しながら ヨガの呼吸法＆トレーニングで自身の価値を高めていきます。
Beauty Yoga～conditioning～	★	★	5	3	4	【骨盤・肩・背骨】の3つの重要なポイントを中心に、骨盤と肩関節が連携してスムーズに動くように調整するクラスです。ピラティスポールを使用し、エネルギーポイントを意識 しながら適切な圧をかけてコントロールを深めていきます。
Rhythm Flow	★	★	5	3	2	音楽に合わせながら呼吸のリズムを整え、カラダを流れるように動かしながら鍛えて行くプログラム内容です。自分のカラダと向き合いながら普段使わない筋肉を呼び起こし 機能的にエクササイズすることで、健康なカラダを作っていきます。
シンプル	★	★	3	3	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
ハタ	★	★	3	2	3	伝統的なヨガの基本であり、呼吸をしっかりと行うことで身体のエネルギーを整え、アーサナ（ポーズ）を行う事で全身にエネルギーを流します。
リラックス	★	★	3	1	5	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていくクラス。 仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
リセットヨガ	★	★	3	2	3	心身の疲れやストレスを解消し、ゆったりとした呼吸と動きで体の緊張を解きほぐしていくクラスです。
ボディメンテナンス	★	★	3	2	2	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。
ヒーリングフロー	★	★	3	2	4	優しいフローのクラスです。アーサナ（ポーズ）を流れるように行い、身体への意識を高め、リラックスしていくクラスです。
ダイエット	★★	★★	3	5	2	デトックス効果を促して基礎代謝をあげ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
シェイプアップ	★★	★★	3	5	2	脂肪が燃えやすいようダイナミックに動き、全身を引き締めてメリハリのあるスタイルを作っていきます。
パワー	★★	★★	3	5	2	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の連動を感じていきます。ボディメイクに適したレッスンです。
デトックス	★★	★★	4	4	4	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
姿勢改善	★★	★★	3	3	3	座りっぱなしの仕事や、立ち仕事が続く方、重荷物を運ぶ事が多い方など、自身の姿勢に違和感を感じたりする方におすすめです。
リンパデトックス	★★	★★	3	3	2	リンパを刺激するセルフマッサージを取り入れることで、 毒素を排出しながら基礎代謝を高めていきます。体質改善やダイエット効果も期待できるクラスです
スリムアップ	★★	★★	3	4	2	全身の引き締めやメリハリのあるボディラインを目指すクラスです。
ヴィンヤサフロー	★★	★★	3	4	2	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
ピラティス、コンディショニング						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
ビューティーコア	★	★	2	3	2	身体全身を動かし、深層部の筋肉を刺激するエクササイズです。ボールを使用したり、バリエーションが抱負なので楽しみながらエクササイズが行えます。
美Body	★★	★★	4	3	2	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導きます。
ボディケア	★★	★★	4	3	2	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方正しい身体の使い方を習得するピラティスです。
シェイプステップ初級	★★	★★	3	4	2	ステップ台を使用して心肺機能の向上ヒップアップ・リズムトレーニングを中心にレッスンを行います。楽しく身体を動かしましょう。
ピラティスリフォーマー（常温）　※10名定員						
Basic	★	★	3	4	-	パワーハウス（コア）を意識しながら全身をバランス良く鍛えることができるプログラム。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力をアップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。
Basic～waist～	★	★	3	4	-	基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。
Basic～hip～	★	★	3	4	-	**コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、きれいなヒップラインに繋がるエクササイズを行います。**
Intermediate(中級)	★★	★★	3	5	-	テーマや目的に合わせたエクサイズをプログラムとして行います。リフォーマーレッスンに少し慣れてきた方向けのレッスンです。
Back&Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみやすい背面〈背中・二の腕・お尻〉を引き締めていくクラスです。ピラティスで大切なコアの安定性を高めることで、背面の筋力を効率良く使えるようにしていきます。 背中、二の腕、お尻のシェイプアップ、猫背や巻き肩などの姿勢改善につながります。音楽のテンポに合わせて楽しく行いましょう。
Lower Body(中級)	★★	★★	3	5	-	コアの安定をベースに骨盤、お尻、脚を整えて鍛えるクラスです。コアの安定性を高めつつ、股関節の柔軟性のUPしお尻から脚のラインを綺麗に整えます。
Waist shape(中級)	★★	★★	3	5	-	腹筋をメインに鍛えていくクラスです。体幹の強化・安定や繋がり、ウェストのラインも綺麗に引き締めていきます。ぽっこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれの整えに効果的です。
Jump Board(中級)	★★	★★	3	5	-	ジャンプボードで下半身を中心に全身を引き締めるクラスです。ジャンプの動きで筋力強化、柔軟性アップまでバランスよくアプローチします。
Core Flow(中級)	★★	★★	3	5	-	流れるように動き続けながら体幹を中心に全身をバランス良く鍛えるクラスです。コアを安定させながら脚、腕、背中を連動させていくことで体幹強化、姿勢改善を目指していきます。
パーソナルピラティス　：経験と知識を備えたトレーナーがひとり一人の癖や体型に合わせたあなただけのトレーニングを指導します。						
コラーゲンシャワータイム　※出入り自由！！どなたでもご利用いただけます。IRによるレッスンはございません。						